Kheirallah Tikelaline

Tu es peut-être codépendant !

Santé

Sur les bancs de l'école, on apprend que 1+1=2…

La codépendance affirme que 1+1=1…

Où est l'erreur ?

A Christelle C.

Cher lecteur,

Peu importe comment ce livre est arrivé entre tes mains, l'essentiel, est que tu sois motivé à le lire.

J'espère de tout cœur qu'il t'apportera les réponses aux questions que tu te poses ou que tu n'oses pas aborder concernant tes états d'âme.

Je vais tenter, au fil des pages de, te guider vers la porte d'entrée.

Ensuite… tu seras libre de pénétrer ou pas dans ce monde vertigineux de la codépendance.

Pour établir une bonne relation entre nous, j'ai préféré te tutoyer tout le long du chemin, car je pense qu'entre nous au bout d'un moment, des liens vont forcément se tisser.

Tu trouveras dans cet ouvrage des faits réels et des anecdotes.

Je te raconterai comment j'ai découvert que j'étais codépendante et comment je m'en suis sortie.

Car je tiens à te rassurer, on s'en sort de la codépendance et tu verras par toi-même

comment.

Je ne porterai pas la main sur le cœur en te jurant sur tout ce que tu voudras que l'on guérit définitivement de la codépendance, mais, juste, si tu veux bien, t'orienterai vers le meilleur moyen de la maîtriser uniquement par la prise de conscience, afin d'éviter de refaire les mêmes erreurs et voire …, avec un peu de persévérance, de les anéantir.

La codépendance est un phénomène assez spécial dans la matière, il te faudra donc des armes et une armure digne d'un gladiateur pour néanmoins la terrasser pour un moment.

Mes quelques années de recherches sur le sujet et de multiples observations, ainsi que mon propre vécu pourront à mon avis venir à bout de ta situation.

Je te souhaite bonne lecture et surtout bon courage pour ta victoire.

Cordialement,

Kheirallah TIKELALINE

Apprends à te connaître…

Tu t'aimeras moins…

Et à connaître les autres…

Tu ne les aimeras plus…

Paul Jean Toulet

Chapitre 1

Je crois que je n'oublierai jamais la toute première fois où je me suis retrouvée nez à nez avec un codépendant. Ce fut le choc de ma vie, mon Dieu… C'était moi-même !

J'ignorais totalement qui était cet être bizarre qui vivait en moi, à travers moi. J'ai cru que j'étais possédée par un quelconque petit diable qui s'ennuyait à mourir.

Le guérisseur, derrière son fumigène, m'a assuré qu'il en fût rien de tout cela.

Donc… Si ce n'était pas le diable qui me tirait par les pieds, c'était quoi ou qui alors? C'est que je souffrais beaucoup moi ! Et dire que personne ne pouvait m'apporter un tout petit soulagement.

Comment aurais-tu fais toi pour aider un

individu aussi abject, inamical, cruel, manipulateur, trompeur, désagréable voire parfois carrément méchant ?

Et je ne te présente là qu'une facette de sa personnalité, juste pour t'empêcher de prendre la poudre d'escampette.

Et pourtant avec tout ça, j'étais toujours prête à voler au secours des autres, mon dada était ceux qui s'arrangeaient pour se mettre dans des situations catastrophiques. On aurait dit des éléphants dans un sable mouvant.

Je tentais par tous les moyens à ma portée pour les sortir de là, je crois que j'étais en mission. Je crois même que je me prenais pour la marraine du monde entier, en voyant ça, Wonder Woman a dû démissionner !

J'ai parait-il… fait partie de ces gens hyper généreux, ceux qui donnent sans compter, mais qui ne savent pas recevoir. Qui ont donné jusqu'à entrer dans des colères noires parce qu'ils n'ont pas su s'arrêter à temps, jusqu'à l'abattement total, parce qu'ils ne savaient pas dire NON.

Tu as des gens qui se mettent à donner tout ce qui leur tombe sous la main, si ce n'est pas de l'argent, ils t'inondent de cadeaux, ils partagent leur dîner avec toi, et pourquoi pas leur lit, parfois même leur maison, ils se lèvent aux aurores pour te venir en aide, j'ai vu des gens qui portaient les enfants des autres… Puis d'un coup plus rien, le silence total !

On dirait qu'ils sont morts, morts de fatigue certainement, parce qu'après tant d'efforts, ils se barricadent chez eux, ferment les volets, tirent les rideaux et ils s'endorment…

Si tu n'as jamais vu une femme

codépendante se dévouer corps et âme à son entourage, accroche toi, tu vas être servi. Elle te sort de la vaisselle en argent alors qu'elle-même, elle mangerait presque dans la marmite. Et elle est là, à hésiter entre ses deux robes pour te plaire, s'il n'est plus question de couleur ou de longueur, elle te trouvera une autre excuse. Et finalement, elle gardera celle qu'elle a sur elle, à quoi bon, se changer ! Ça fait belle lurette qu'elle a perdu le mode d'emploi de l'estime de soi-même. Je t'épargne le coup du coiffage, car j'ai bien envie que tu restes encore un peu avec moi.

Fais toi tout petit et mets toi dans un coin pour mieux l'observer, regarde la s'affairer, passer aveuglément d'une activité à une autre. Vois-tu, c'est quelqu'un de très débordé, héroïque, une martyre quoi, mais ô combien tout comme ces autres codépendants, elle était plutôt obsédée par l'autre. Elle pouvait d'instinct anticiper ses besoins sans qu'il ait levé le petit doigt, alors qu'elle n'est même pas capable d'entendre le vacarme que font ses sentiments .Normal, elle ne savait même pas qu'elle en avait, pardonne lui..

Ça serait même trop lui demander de penser à gérer ses propres problèmes. Mais là aussi, elle ne sait pas qu'elle en a, donc, il faut doublement lui pardonner.

Moi aussi, j'étais une codépendante qui a enduré, qui a passé le plus clair de son temps à se lamenter et qui pourtant, tentait de contrôler tout et tout le monde, sauf moi-même. Plus tard, j'ai appris qu'un codépendant est mille fois plus malade que « le malade » qui le rendait malade. Si tu arrives à capter quelque chose de cette étrange situation, bravo, ça va me permettre d'aller plus loin dans mes investigations.

***

Prends ça comme exemple : Je suis quelqu'un qui bois, je te nomme cet exemple là, car c'est le cas le plus fréquent à ma connaissance, alors je contamine l'autre, toi, parce que tu me fréquentes un peu trop, qui ne bois pas, mais chose étrange, agiras tel un alcoolique, moi. C'est tout simple et dangereux.

Puisque j'avais renoncé à ne plus vivre ma vie, de cesser de penser, de ressentir des émotions positives, il ne m'était resté alors que la violence, la tristesse, l'inquiétude, le découragement, la faiblesse, la douleur et la culpabilité. J'aurais fait quoi avec tout ça moi ?

Si je n'avais pas eu cette envie de vivre, je n'aurais pas eu aujourd'hui toute cette énergie pour te raconter tout ça. Par ailleurs, j'en trouvais bien de l'énergie pour passer ma vie à me faire du souci pour les autres et à tout le temps me demander comment les contrôler.

Mes relations avec mes proches ont fini par se dégrader, j'avais le sentiment profond d'être une victime. Je me sentais perdue et j'ai failli ne jamais savoir comment cela m'était arrivé, mais c'est arrivé quand même !

J’ai eu cette terrible impression de devenir folle.

J’ai alors pointé mon doigt vengeur sur les autres :

- Ce n’est pas moi ! Ce sont eux ! C’est de leur faute !

Il n’y avait que moi pour hurler ça.

Tout le monde se regardait sans trop comprendre mon comportement. Où est le problème, j’étais folle, un point c’est tout, ça arrive.

Tu sais quoi, en fait personne ne sait vraiment que le codépendant va mal, très mal. Et que lui -même le pauvre n’arrive pas à comprendre pourquoi tout va de travers dans sa vie, c’est quoi cette poisse ?

Avec toute cette souffrance gratuite, j’étais devenue rude et cette rudesse était ma seule défense contre l’idée d’un nouvel assaut, d’un nouvel anéantissement.

J’enrageais.

Si j’étais devenue dominatrice, c’est qu’en fait je ne dominais plus rien, ni en moi ni autour de moi, je perdais le contrôle de ma vie, j’allais m’écraser contre un mur.

La digue menaçait sans arrêt de se fracturer et de submerger tout et tout autour de tout le monde. Ça aurait été une immense catastrophe. J’ai cru que j’étais la seule à m’en apercevoir, à m’en soucier.

Je gesticulais, je courais dans tous les sens, mais les autres continuaient à boire leur café comme si je n’étais pas là. J’ai cru que j’étais devenue un fantôme !

Le fait que j’étais manipulatrice, te laisse entendre par là, que je n’avais pas d’autres

moyens d'arriver à n'importe quel résultat, pourvu que j'y arrive c'est tout. La plupart des gens font ça aujourd'hui.

Ma sournoiserie a exclu toute honnêteté, elle n'y avait pas sa place. Inconsciemment, je faisais très attention à ne pas devenir folle, ou j'étais fichue, par le fait d'avoir tellement cru à tant de mensonges que je ne savais même plus les distinguer de la réalité. Imagine moi en train de regarder un film de science fiction, tu poufferais de rire.

J'étais tellement absorbée par les problèmes des autres à un tel point, que je n'avais plus le temps de reconnaître, ni résoudre les miens. Et puis franchement entre nous, tu crois vraiment que je savais que j'en avais ?

Je m'étais tant investie dans leur personne, et quelques fois avec un acharnement destructeur que je ne savais plus m'occuper de moi. Je me sentais responsable de tout et de tout le monde, parce que j'étais convaincue que mes proches ne se sentaient plus responsables de rien. Sans moi, ils étaient perdus quoi ! Alors je reprenais les choses en main.

Pauvre codépendante que j'étais ! J'avais l'air d'un animal blessé, perdu, j'avais un immense besoin d'être rassurée, alors je faisais appel à l'indulgence d'autrui, à celui même qui me faisait du mal dis donc ! Tu trouves cette démarche stupide n'est-ce pas ? Je suis d'accord avec toi, évite alors de faire la même bêtise que moi, ça pourrait te sauver la vie.

Et tu crois que j'étais au moins comprise par ce dernier, informée par ce qui m'arrive ? Tu parles, pas la moindre réponse : À ses yeux, j'étais juste folle. Il n'y avait pas de quoi faire

une histoire.

Que tu sois victime de l'alcoolisme ou d'autres troubles compulsifs, tu te retrouves malgré toi, frappé par ce mal, comme par une malédiction. Tu auras beau te débattre désespérément pour tant bien que mal récupérer un peu de pouvoir sur tes bourreaux, tu auras l'impression que c'est peine perdue.

J'y ai cru aussi.

Je n'étais que codépendante, je n'étais pas folle, mais bien plus malade que ces autres malades, mais alors que de souffrances ! Une souffrance que je supportais sans anesthésie, par rapport aux vrais malades.

Si tu aimes quelqu'un en perdition, comme je l'ai fait, tu souffriras plus que lui. C'est écrit. Ton partenaire chimio dépendant ou pas, lui, anesthésie ses sentiments à coup d'alcool, de drogue, de divers trucs toxiques, café, chocolat, tabac, jeux, sexe… et bien d'autres encore, tandis que toi, le non toxicomane, tu trinques, la douleur, c'est pour ta pomme, que seule la crise et les divagations occasionnelles pourront soulager, et encore…

Il est nécessaire de temps à autre de soulever la soupape, c'est une question de survie.

***

Imagine la scène : Pendant que le vrai

malade fait rage sur scène aux yeux de tous, les codépendants qu'il va engendrer eux, souffriront en douce, derrière le rideau. Et quand ces derniers *guérissent* enfin, c'est bien entendu discrètement, ni vu ni connu, comme si jamais rien ne s'était passé.

Très souvent, on rejette la faute sur le codépendant, il est totalement ignoré, car c'est un « malade ». Un tel comportement n'a jamais rien résolu, je l'ai bien vu.

Le codépendant a un mal fou à se voir remettre de droit une information sur son mal et toute aide matérielle et morale qu'il mérite.

Certains, iront jusqu'à dire qu'il n'y a aucune solution, ou peut-être une, vraiment absurde : d'attendre que le vrai malade meure pour que le codépendant puisse *guérir.*

C'est déjà assez difficile comme ça de convaincre un alcoolique et les autres personnes en détresse de se faire entendre et aider, mais va faire comprendre à un codépendant qui est persuadé d'être anormal, qu'il a un problème, mais que ça ne vient pas de lui !

Tu sais…Qu'il s'agisse d'alcoolisme et de tout autre problème compulsif, feront des autres personnes (les codépendants) des victimes, des êtres qui auront besoin de beaucoup d'aide.

Même si tu ne te drogues pas, ne bois pas, ne joues pas aux jeux d'argent, ne t'empiffres pas, ne te laisse aller à aucune forme de compulsion, la ou les personnes qui ont perturbé ta vie de tous les jours auraient pu être alcooliques, flambeuses, obsédées du sexe, de la nourriture, du boulot, criminelles occasionnelles, parents névrosés, adolescents révoltés et même d'autres codépendants…

Tu n'es en réalité à l'abri d'aucun de ces individus.

Fais donc attention avec qui tu fricotes !

Pour me sortir de cet engrenage, j'ai compris qu'il me fallait faire des projets, et prendre soin de moi. J'ai donc appris avec les années à faire cesser la souffrance. J'ai repris le contrôle de ma vie. J'étais juste codépendante, pas une folle, comme je l'ai cru pendant longtemps.

Je comprenais au fur et à mesure que j'avançais dans mes recherches, que les maladies de l'alcoolisme et les autres troubles compulsifs sont en fait de vraies maladies de famille. Ce truc là peut passer de génération en génération sans que personne ne s'en rende compte et aussi sans que personne ne puisse rien y faire.

En fait… Tous ces malades que l'on dit fous, ne sont autres que des victimes de la codépendance. Il fallait le savoir !

La proportion que prenait la contagion chez les membres de ma famille portait désormais le nom de CODEPENDANCE. Je n'avais pas vu venir ce virus par qui j'étais affectée à mon tour, cette saloperie s'était fabriquée sa propre vie, ses propres codes et lois destructrices à mon insu. On ne s'en débarrasse pas comme ça en claquant des doigts ou avec des tours de passe-passe. Il me fallait des astuces, tout un attirail.

Si tu penses être codépendant, laisse tomber, ne cherche pas de coupable, je l'ai cherché aussi en vain. Ta codépendance, c'est ton problème à toi tout seul et pour en finir avec tous ces tracas, il te faudra résoudre TON problème. Si tu veux sérieusement t'en débarrasser, il te faut vraiment faire quelque chose. C'est urgent ! Il faut vite que tu te

secoues, trouves à tout prix ton propre processus *de guérison.*

Il est néanmoins très utile de bien comprendre la codépendance, ainsi que quelques autres attitudes, certains comportements et les sentiments qui lui sont souvent associés.

La codépendante que j'étais avait une attitude assez bizarre : Je rouspétais, me désolais à longueur de journées, me sentais fautive à tous les coups et je croyais que le monde entier abusait de moi, je me sentais tout le temps trahie. J'étais d'une humeur tellement morose, à croire que la vie n'allait plus jamais m'offrir aucune joie de vivre. Dans ma petite tête, tout était fichu.

Alors, j'ai cru que mon devoir unique en ce bas monde était d'aider les autres de tout mon être et de prendre part énergiquement à leurs problèmes. Bien sûr, j'ai cru voir dans mon comportement de la bonté, un investissement personnel, de l'adoration et aussi de temps à autre de l'indignation.

Il arrive que l'attitude codépendante soit inéluctablement liée au principe d'être super épouse, bonne mère, bon père, super mari, bon frère et un irréprochable religieux. Depuis des millénaires tu entends ce genre de discours au sein des familles et tu te dois de les appliquer sinon, gare à tes oreilles !

Combien de fois, je me suis entendue dire :

- Quand je ne suis pas capable de faire ce qu on attend de moi, je me sens fautive ! Je suis nulle !

Voilà la bien minable déclaration d'une codépendante convaincue.

Fais attention aux humeurs des autres, qui

parfois empiètent sur tes propres émotions, sinon tu te mettras à contrôler leurs sentiments à eux, à en oublier les tiens.

Exemple : quand mon compagnon était heureux, je jubilais, je me sentais responsable de cette humeur, donc j'étais heureuse aussi, tout va bien, c'est ce que je croyais…. Mais si par malheur, il était fâché, je me sentais aussi responsable, là ça allait mal, jusqu'à l'inévitable culpabilité. Alors là, j'angoissais, je me sentais mal à l'aise, mes ongles refaisaient automatiquement un tour entre mes dents. Je me fâchais aussi et j'attendais que ce compagnon aille mieux, pour que moi aussi j'aille mieux, pour que le monde entier aille mieux. Il faut dire que je mettais tout en œuvre pour ce résultat, c'était comme vital pour moi. Si je n'y arrivais pas, c'était une catastrophe. Mon compagnon, lui, dans tout ça, m'en voulait terriblement d'essayer de lui changer son humeur. Comme s'il n'avait pas le droit de se fâcher !

Cette forme de codépendance ne concerne pas uniquement le compagnon, tout l'entourage y passe : les parents, les enfants, les animaux, les voisins, parfois même les invités.

Qu'avais-je à me perdre dans les autres, à me fondre littéralement en eux… ?

Comme on serait meilleur…

Sans la crainte d’être dupe…

Jules Renard

Chapitre 2

Le terme de la codépendance reste d'une complexité inouïe, du jamais vu ! Il faudrait presque manquer de sommeil pour la comprendre. Les individus eux-mêmes sont d'un complexe… Chacun d'eux est spécial.

Tu prends dix situations, il n'y en a pas deux qui se ressemblent. Certaines personnes peuvent vivre des choses profondément douloureuses alors que d'autres, au contraire, en seront tout juste à peine touchés. Il y a de l'injustice quand même, même avec un sujet aussi délicat.

Tu prends deux personnes et deux abeilles, c'est pareil ! Elles te jouent une de ces danses diaboliques, une flagrante énergie circule sans vergogne à vitesse démesurée entre ces partenaires, si bien qu'il ne te paraît qu'un point noir. Dans certaines circonstances, c'est le slow lent et obscur de la mort… A ton avis, qui va piquer l'autre ?

Tu as peut-être déjà entendu parler de la « dépendance chimique », tu sais, cette dépendance (psychique et ou physique) envers l'alcool ou d'autres drogues : Hé bien, la boulimie ou la passion du jeu sont tout aussi de la dépendance.

Mais je préfère revenir sur la première question, la codépendance, c'est quoi au juste ?

Etre codépendant, c'est tout bêtement, être le partenaire de la dépendance de l'autre. Tu partages tout avec lui ! Voire son manteau !

Ça peut être aussi un état affectif comportemental autant que psychologique

engendrés par l'observation prolongée d'une série de principes répressifs. Des principes qui vont empêcher l'individu de manifester clairement ses sentiments et de s'approprier ses propres problèmes.

Ce sont aussi des manières ou des défauts de caractère innés qui ont pour conséquence inéluctable de restreindre la capacité d'entamer une vie amoureuse par exemple.

En gros, la codépendance, c'est simplement être une nounou pour les autres en s'effaçant totalement.

Une vie entière peut-être bouleversée suite à une relation intense avec une personne perturbée. Peu importe, que tu sois le conjoint(e),

l' amant(e) ou l'enfant d'un individu à la vie troublée, tu entretiens à coup sûr une relation malsaine avec son problème à lui. Quel que soit le truc qu'il consomme, considère que tu en consommes aussi sans y toucher, c'est dingue non !

Tout commence par un phénomène très particulier, d'abord, curieusement tu t'attaches physiquement, mentalement et même spirituellement à l'individu perturbé. Pourtant toi, tu ne dépends ni de l'alcool ni d'autres drogues, ni d'aucun état compulsif, tu es normalement propre et pourtant… Il faut juste que tu sois en contact étroit avec un alcoolique, un drogué ou un malade mental, tu vas vite ressentir les effets de ta codépendance, et bonjour la souffrance.

Il n'y a pas que la chimio dépendance, il y a aussi d'autres troubles qui pourront te rendre codépendant, tels que la tendance à trop manger ou trop peu, l'obsession du jeu et certains comportements sexuels.

Que tu sois enfant d'alcooliques, proche de malades chroniques ou de personnes atteintes de troubles affectifs et mentaux, que tu sois parent d'enfants souffrants de troubles du comportement, que tu sois une personne fréquentant des irresponsables, que tu sois membre de la profession qui « aide » les autres : infirmière ou assistante sociale par exemple, ou même médecin, tu peux devenir codépendant.

Lorsque enfin, tu mettras terme à ta relation avec une personne perturbée, tu en chercheras une autre, même au bout du monde et tu reproduiras malgré toi tes comportements de codépendance, parce que tout ça n'a pas été correctement soigné.

Ces « mécanismes d'adaptation » comme les appellent les professionnels, te pourriront la vie, tant que tu n'y auras pas apporté de changement radical.

Si j'étais devenue codépendante… C'est parce que je m'étais laissée contaminer par le comportement de ce genre de personnes et me voilà nantie de cette obsession de contrôler leurs comportements au lieu de contrôler les miens.

Les autres personnes en question aurait pu être un enfant, un adulte, un amant, un conjoint, un frère, une sœur, un grand – parent, un parent, un patient ou un meilleur ami, un alcoolique, un drogué, une personne souffrant d'une maladie somatique ou mentale, va savoir… Ou simplement par un être tout à fait normal qui a ses moments de tristesse.

Exemple : Si j'étais la fille d'un alcoolique, j'aurais eu besoin d'épouser un alcoolique et je l'aurai choisi en tant que tel, parce que, inconsciemment, je savais qui il était, et que de plus, il m'aurait fallu un homme qui boive

et qui me casse la figure pour me sentir comblée. Waouh ! J'aurai donc été donc atteinte d'une maladie chronique évolutive.

Je ne suis ni la première ni la dernière à présenter ce genre de comportement qui sera désormais nommé CODEPENDANCE.

Il y a eu tant d'hommes et de femmes qui se sont rendus malades à force de se faire du souci pour les autres. Comme eux, j'avais tenté de toutes mes forces pour venir en aide, en faisant exactement le contraire de ce je devais faire, je n'en savais rien moi ! Je disais AMEN à tout alors que j'étais convaincue d'aller dire NON. Comment est-ce possible ?

Tu sais la fameuse phrase :

- *Je n'arrive pas à lui dire non…*

J'ai fait des mains et des pieds pour amener les autres à ma vision des choses. Je me suis gardée de ne pas les blesser, et tout en faisant ça, j'ignorais totalement que je me blessais moi-même sans rien ressentir. J'avais mal parfois, c'est sûr, mais où ? Ça…

Je redoutais mes propres sentiments en les méprisant. J'avais cru à tous les mensonges qu'on me disait et par la suite, je me suis sentie trahie comme il n'était pas permis.

Evidemment, j'ai cherché à me venger par tous les moyens et à punir les autres. Jamais de ma vie, je n'avais ressenti une telle rage que cela m'avait donnée l'envie de tuer. J'ai dû me bagarrer pour récupérer et préserver mes droits alors qu'on m'a toujours dit qu'en vérité je n'en avais aucun !

Je n'étais par nature qu'une personne bienveillante, absorbée par les besoins de la terre entière et toute prête à m'envoler à son secours.

***

Avec le recul, j'ai remarqué que la codépendance est un phénomène sans cesse en mutation. A fur et à mesure que les ennuis d'un proche s'aggravaient, je me mettais à réagir en conséquence, de plus en plus vivement jusqu'à en devenir cinglée.

Au départ, ce n'était qu'un petit souci anodin, mais qui malgré moi m'a littéralement entraîné vers l'isolement , la dépression, diverses maladies physiques, des problèmes d'ordre affectif, puis je m'étais convertie en suicidaire. C'en était trop. Une chose en avait amené une autre et tout est allé de plus en plus mal.

La codépendance est assez vicieuse pour ne paraître qu'en toute petite maladie cachant bien sa vraie nature de vraie maladie.

De ce que je sais de source sûre, la codépendance est mise en place par la fréquentation de personnes atteintes de maladies graves de troubles du comportement ou de troubles destructeurs de nature compulsive.

Imagine toi en alcoolique au sein de ta famille, tu contribues inconsciemment à l'apparition de la codépendance. Mais il n'y a pas que ce phénomène là, tu peux t'imaginer en toute autre malade ayant des troubles du comportement. Rien que le fait de se trouver

en relation personnelle ou professionnelle avec des gens perturbés, en demande (carence affective) ou dépendants, fera de toi un codépendant, un codépendant qui tombera net sous la loi du silence dictée à l'intérieur même de la cellule familiale ou professionnelle, à l'abri des regards indiscrets et qui régentera le déroulement de tes rapports avec les autres.

Donc, il te sera certainement interdit de discuter des problèmes existants sous peine de censures. Tu perdras cette précieuse liberté d'expression qui aussitôt tuera la communication dite ouverte. Le silence sera absolu. Ce sera une grosse bêtise de vouloir te considérer humain à part entière. Tu ne pourras même pas miser sur l'égoïsme !

Petit à petit tu perdras confiance en toi et aussi en l'autre. Tu noteras le regard du coin de l'œil que se lancent les gens et qui en dit long sur leurs intimes pensées. Les distractions ? N'y pense même pas ! Oublie tes projets de changement.

Si j'étais devenue codépendante, c'est parce que je m'étais laissée contaminer par le problème de l'autre, son comportement était devenu mien et me voilà avec cette vilaine obsession de contrôler le comportement de cette autre personne. L'autre personne, je te le rappelle, aurait pu être un enfant, un adulte, un amant, un conjoint, un frère, une sœur, un grand- parent, un parent…

J'ai mis longtemps à comprendre que la *guérison* de la codépendance n'était pas en l'autre personne, qu'elle ne détenait pas le remède miracle. La base du problème était ancrée en moi, dans la manière du comment je m'étais laissée contaminer par le comportement de l'autre et dans les façons qu'ont empruntées mes essais de prises de

contrôle sur ce dernier.

D'abord, j'ai eu l'approche obsédante, dominatrice, obsessionnelle, déterminée à « *aider* ». Je jouais sans cesse la nounou, la garde-malade. J'ai connu cette piètre opinion de soi –même, je ne cessais de me rabaisser en croyant longtemps que c'était moi la moche et qu'il était normal de le penser. J'ai frôlé la haine de mon être, avec tout le refoulement possible. Rien ne devait paraître .Et puis… j'ai débordé de colère et de culpabilité.

J'ai entretenu une dépendance spéciale envers des gens spéciaux. J'étais bizarrement attirée par une étrange préoccupation de l'autre et la tolérance dont j'ai fait preuve envers tous ses défauts. Je m'étais totalement abandonnée, je suis allée jusqu'à ignorer mon identité. Je ne pouvais plus communiquer avec personne, j'étais trop occupée avec les problèmes de l'autre.

J'ai fini par déduire à force de réflexion que la codépendance était une réaction normale à des situations inhabituelles.

Je me suis longtemps demandée si certains codépendants voulaient à tout prix et se devaient même de vivre des moments malsains pour vivre pleinement leur « codépendance ».

De ce que j'ai noté, le codépendant a jusqu'à preuve du contraire, toujours signalé des injustices sociales, celles qui concernent les autres, il ne dénoncera jamais les siennes. Il se bat volontiers pour défendre la veuve et l'orphelin. L'opprimé c'est l'autre, jamais lui. Il est dévoré par ce désir d'apporter son aide sur un plateau doré, mais souvent meurt persuadé de ne pas en avoir fait assez ou même rien du tout, et là, il fond dans la

culpabilité.

Je pense tout de même qu'il est naturel de vouloir à juste prix protéger et aider ceux qu'on aime. Il est aussi naturel d'endurer le contre –coup des soucis de ses proches et de réagir en conséquence.

Mais attention ! Au fur et à mesure que le problème s'aggrave et se voyant dénué de solution, tu en subis de plus en plus les conséquences et te voilà réagissant de plus en plus violemment.

Comment vas-tu arrêter un torrent qui au début n'était qu'un ruisseau ?

Nous courons sans souci dans le précipice…

Après que nous avons mis…

Quelque chose devant…

Pour nous empêcher de le voir…

Fréron

Chapitre 3

J'ai dû m'y prendre très mal avec le mot REAGIR. Comme tout codépendant qui se respecte, j'ai soit trop réagi ou pas assez, mais avais-je pensé un seul instant à AGIR ? Je ne crois pas. Certes, je réagissais aux problèmes des autres, à leurs souffrances, à leurs conditions de vie, je me souciais de savoir qu'ils étaient heureux, pas heureux…

Je n'ai rien fait de pire que de m'enfoncer.

Alors là, je me suis sérieusement mise à réfléchir à ce problème. Je me suis mise à la recherche de la solution. En faisant cela, je m'étais engagée sur la voie du changement. Il me fallait faire les choses dans le bon ordre.

La prise de conscience avait été le vecteur de ma future *guérison*. Je ne vais pas porter la main sur le cœur et te jurer sur tout ce que tu voudras que la *guérison* est quasi certaine, je te parle là de petite *guérison*, la prise conscience.

Puis était venu le temps de l'acceptation. Dès lors, le check up de la codépendance était lancé.

J'ai commencé par faire la liste des symptômes de cette bien curieuse maladie,

qui aujourd'hui, a fait de moi une chercheuse à plein temps.

En tant que codépendante, je m'étais longtemps crue et sentie responsable des autres, alors qu'ils ne m'avaient rien demandé. Leurs sentiments : ils devaient ressentir ce que je ressentais un point c'est tout ! Leurs pensées étaient miennes, leurs actes me regardaient et surtout leur destin que je voulais à tout prix changer.

Je ressentais de l'anxiété quand parfois il n'y avait pas lieu. Je me sentais contrainte d'aider l'autre à résoudre son problème, alors qu'il aurait pu y arriver tout seul. Je lui prodiguais mille et un conseils qu'il ne m'a jamais sollicités. Je lui offrais sur un plateau un chapelet de suggestions tout en cherchant en douce à tout « réparer ».

Je me suis souvent fâchée quand mes attentions restaient sans résultat. J'allais toujours au devant des besoins des autres. J'étais persuadée de tomber toujours au bon moment.

Et puis un jour… Je me suis demandée :

- *Pourquoi les autres n'en faisaient pas autant pour moi* ?

Tu as entendu le coup de tonnerre en cet instant ?

Combien de fois, je m'étais laissée surprendre à dire OUI, alors que mon intention formelle était de dire NON, à faire des choses que je n'avais nulle envie de le faire, ou d'être avec des personnes avec qui je ne voulais pas être, aller chez elles sans envie. Passer mon temps avec elles, alors que mon profond désir était de faire autre chose et d'être ailleurs. Il m'est arrivé de prendre en charge les besognes des autres sans leur

demander leur avis.

J'ai longtemps ignoré ce que je voulais moi au juste, de quoi j'avais besoin, envie. Ce que je désirais n'avait aucun intérêt. Je me mettais en quatre pour plaire aux autres au lieu de me plaire à moi. Je n'avais aucun sentiment envers ma personne, je ne me voyais même pas. Du moment que les autres me « voyaient », le reste…

C'était bien plus facile pour moi d'éprouver et de manifester la colère envers les injustices faites aux autres, au lieu de m'indigner contre celles faites à ma personne.

C'est fou comment je me sentais en sécurité quand je donnais aux autres, mais je me sentais vulnérable et en danger quand je recevais à mon tour, pour le peu que je recevais. J'en percevais de la culpabilité.

Mais comme la codépendance est bizarrement fichue, je me sentais à la fois triste en pensant que j'ai passé ma vie à donner aux autres sans que jamais personne ne me donne rien en retour. Va comprendre ça toi.

Je n'ai jamais compris pourquoi j'étais systématiquement attirée uniquement par des gens en demande ou bien était-ce les gens en demande qui étaient attirés par moi ?

Je me sentais désemparée, complètement vide et dévalorisée, si je n'avais pas une crise, un problème à résoudre ou quelqu'un à secourir. Je laissais tout en plan pour être à l'écoute de l'autre, je me devais de lui trouver une solution comme s'il était question de vie ou de mort. Je m'y suis souvent engagée corps et âme. Puis aussitôt après, me voilà avec ce terrible sentiment d'être harcelée, étouffée par ses soucis. Au fond de moi, j'étais persuadée que l'autre avait fait exprès

de me rendre co-dépendante.

Pour moi, c'était de sa faute si je ressentais ce que je ressentais. J'étais sûre qu'il avait tout fait pour me rendre folle. Alors je me suis fâchée, j'étais devenue la plus parfaite des victimes. Je me sentais mal considérée et pauvre de moi, exploitée.

Comme tous les codépendants, j'ai eu cette tendance à la mauvaise opinion de soi.

Il parait que la codépendance peut-être engendrée par le fait de venir d'une famille perturbée. Donc on peut être déjà codépendant !?

Le codépendant préfère s'accuser lui-même et tout se reprocher. Il peut même nier qu'il a été victime de diverses violences sexuelles ou simplement physiques. Il peut aussi omettre qu'il a été le fruit d'une négligence sévère affective. Il ne reconnaîtra jamais qu'il a été abandonné. Il arborera que tout cela avait été de sa faute. Il se met en colère, adopte une attitude défensive, mais reste vertueux et indigné s'il entend accuser et critiquer les codépendants, alors que les codépendants se le font souvent à eux-mêmes ! Ça peut faire rire non !

***

Pense à lâcher prise, c'est bon pour toi. Ne

sois plus capable que de réagir, il te faut agir. En réagissant au jugement de l'autre, à ses problèmes et à ses pensées, c'est provoquer une réaction en chaîne aux crises. Fais attention à ne pas réagir excessivement, ni à refouler une panique, tu feras exploser un jour là où tu t'y attends le moins : l'hystérie.

Je voudrais te prévenir que parfois, on peut tomber dans l'extrême inverse quand on a réagi trop peu. Si tu te retrouves confronté à un vrai problème, il se peut que tu te serves de la dénégation. Tu vas réagir à tout ce qui apparaîtra dans ton champ de conscience ou de ton environnement.

Ta vie toute entière peut être une succession de réactions à celle des autres, à leurs désirs, à leurs difficultés, à leurs fautes, à leurs succès ; leur personnalité deviendra tienne.

L'opinion que j'ai eu de moi était la plus piètre que je traînais partout avec moi. Je voulais que tout le monde sache que je suis moche et inutile. Je réagissais à l'opinion que l'autre avait déjà de lui-même et moi, je ne faisais que répéter bêtement ses propos négatifs.

N'importe qui en fait pouvait me faire penser et me faire dire n'importe quoi.

J'ai appris que la majorité des codépendants étaient « réagissants », c'est-à-dire qu'ils réagissent soit par la colère créé par l'embarras, la culpabilité engendrée par la haine de soi par leurs manières dominatrices, la douleur émanent du désarroi, l'investissement en l'autre, les dépressions nerveuses, la détresse qui conduit vers la rage.

Il paraît que s'ils réagissent si violemment

c'est par peur et anxiété. Que même certains d'entre eux réagissent si fortement qu'il leur est devenu difficile de se laisser entourer des leurs. Quand il y a foule, c'est le désarroi total.

L'agoraphobie, ça te dit quelque chose ?

Pourtant il est tout à fait normal de réagir à son environnement et d'agir, ça fait partie de la vie quotidienne.

Moi, vois-tu, ça me mettait dans tous mes états. Je me laissais chambouler de fond en comble. Que ce soit des drames ou vétilles, j'étais profondément perturbée. Je réagissais dans l'urgence et je répondais au problème façon « rentre dedans » en fonçant tout droit vers un comportement contraire à mon bien-être. C'était tout bêtement le ressenti d'un sentiment d'urgence qui m'a fait omettre la prudence.

Je me maintenais constamment en urgence, prête à bondir sur tout ce qui était susceptible de me faire du mal, j'ai fini par confondre ce qui me faisait le bien ou le mal.

J'ai réveillé une sorte de radar à mon insu et que je ne savais plus désactiver. Il m'est arrivé plus d'une fois que mon « radar » se mette en route alors qu'il n'y avait rien à signaler de dangereux. J'ai mis des années à comprendre le monde d'emploi de ce phénomène.

Une chose que je trouve aujourd'hui assez rigolote, c'est que je me sentais obligée de dire ou de faire quelque chose, mais vraiment n'importe quoi, parce que l'autre avait dit ou avait fait telle chose. C'était pareil pour les émotions, je me sentais vraiment contrainte de ressentir un truc. Je me jetais sur le premier sentiment qui me traversait l'esprit et j'en faisais tout un plat.

J’ai souvent dit des choses qui me sont passées par la tête et que j’ai vite regrettées. Je faisais ce qu’on appelle des « gaffes ». En fait, je faisais ce qui me venait à l’esprit sans prendre la peine d’y réfléchir. Je réagissais sans me demander si ce que je faisais était bien ou mal pour moi. Je ne considérais même pas le danger que cela pouvait comporter. Je ne remarquais même pas d’ailleurs que mes émotions, mes attitudes étaient conditionnées par mon environnement, mon entourage.

Sans vraiment le vouloir, je laissais la liberté aux autres de me dicter mon comportement qui souvent laissait à désirer. C’était clair que j’avais perdu le contrôle de mon être et que c’étaient les autres qui l’exerçaient à leur guise.

Bien sûr qu’en réagissant de telle sorte, j’abandonnais le pouvoir de Dieu, celui de réfléchir, de percevoir les choses telles qu’elles sont dans la nature et d’agir dans mon propre intérêt. Dire que j’ai permis aux autres de choisir pour moi, à ma place les moments où je devais être heureuse et je suis sûre qu’il y en a eu très peu et aussi ceux où je devais être malheureuse. J’étais donc une petite marionnette ??

En prenant conscience du mal que je m’infligeais par leur intermédiaire, je me dis qu’aujourd’hui c’est à moi seule de décider de ce que je pense, de ce que je ressens et je ferais ce que j’ai envie de faire. C’est fini le temps où je cédais mon droit à la paix aux caprices de mon entourage.

La réaction est un raisonnement qui ne marchera jamais parce que tu réagis trop vite sans réfléchir avec trop d’ardeur, dans l’urgence. Dans cette position, tu ne parviendras que très très rarement à quelque

chose de bien pour toi. Il vaut mieux être zen pour mieux agir. Dans le cas contraire, l'angoisse, la peur du passé, de l'avenir, du moment présent même t'inciteront à seulement réagir. Dommage…

Que l'autre se comporte comme il l'entend, normalement ça ne devrait pas refléter ma propre valeur. Je suis ce que je suis, et il est ce qu'il est. Je n'ai normalement pas non plus à me sentir gênée si la ou les personnes que j'aime ont décidé d'adopter de drôles de mœurs. Chacun est seul garant de sa propre conduite.

Ecoute… Si un de tes proches a un comportement bizarre, laisse le à sa propre honte. Tu n'as pas à ressentir cette honte à sa place.

Bannis la phrase qui dit :

- J'ai honte à ta place !

Ne considère pas le rejet comme une dévalorisation de ta personne.

Mon amie m'a rejeté, comme ça, du jour au lendemain, sans se justifier. Elle comptait beaucoup pour moi. J'ai longtemps cru que j'étais fautive de quelque chose. La culpabilité m'a rongé jusqu'aux os. J'ai alors pensé que mon amitié pour elle n'était pas à la hauteur de sa valeur. Je me suis sentie illico dévalorisée, car je voyais mon amie grande et moi toute petite. C'est en prenant le temps de la regarder vivre que j'ai compris que la valeur de ma personne n'avait rien avoir dans cette amitié. Mon amie avait plutôt un problème avec elle-même.

Après avoir réagi avec la colère et les larmes, j'ai agi en regardant les choses en face : je m'en suis alors détachée, car je ne pouvais rien faire pour elle.

Il est hors de question que tu te rejettes, n'accorde aucun pouvoir au rejet de l'autre, c'est juste une façon de te déstabiliser. S'il y a eu rupture, ce n'est pas de ta faute, ne prend pas tout sur toi.

Du temps où je souffrais de troubles obsessionnels, je ne disais jamais aux autres que je ne les aimais pas, mais je brandissais ouvertement la haine que j'avais pour moi-même.

Un conseil, qui pourrait j'espère te servir un jour : Si tu as quelqu'un de proche, qui malheureusement pour lui traverse une mauvaise passe ou fait des démonstrations exemplaires de colère, ne va surtout pas te mettre en tête que tu y es pour quelque chose, ça peut s'avérer dangereux pour toi. Pareillement pour un individu qui t'importune avec sa mauvaise humeur, dès que tu lui parles, il t'envoie promener. S'il a passé une mauvaise journée, s'il passe son temps qu'à ruminer, à broyer du noir, s'il est submergé de problèmes, ce n'est pas une raison pour lui permettre de te mener par le bout du nez dans le but de te gâcher ta vie, ou seulement ta journée. Ne lui laisse pas l'occasion de te foutre en l'air, ne serait-ce qu'une heure de cette précieuse journée.

Si des gens n'ont pas envie d'être en ta compagnie ou s'ils se comportent d'une manière malsaine, n'y vois surtout la moindre nuance de ta valeur à toi. C'est sur leur valeur à eux que je jette le blâme.

Je rendais souvent visite aux gens que j'aimais et avec qui j'avais envie d'être, mais lorsque je les invitais à venir passer un moment avec moi, là, bizarre, personne ne se présentait à ma demeure et voilà même… ils avaient perdu mon adresse !

Que devais-je penser d'après toi ? Que j'étais nulle et sans valeur et que c'est pour ça que personne ne pensait à me rendre visite. Tu vois, je l'ai eu moi aussi cette médiocre pensée. Plus maintenant. Je continue à rendre visite à ces gens et je n'attends plus leur visite. Je sais qu'ils souffrent de divers problèmes, mais j'en reste détachée.

En m'appliquant cette mesure, j'ai atténué mes propres réactions destructrices et je me suis faite bien plus d'amis que je m'y attendais.

Alors suis l'exemple s'il t'intéresse, détache toi et laisse les gens être ce qu'ils sont. Même si tu penses qu'ils sont…C… laisse, ce n'est pas toi qui vas pouvoir les changer.

Qu'est ce qui te dit que le bouleversement dans la vie de l'autre, que sa malveillance envers tout le monde, que sa mauvaise journée, son exécrable humeur, son état d'esprit déplorable et que cette tonne de problèmes est quelque part une apparence utile à la vie? Et si l'un de tous ses problèmes en question n'allait pas finalement profiter soit à toi, soit à quelqu'un d'autre ?

Tu connais le proverbe qui dit :

- *Le malheur des uns fait le bonheur des autres*.

Tu te sentiras mieux et bien plus fort à chaque fois que tu t'exerceras à décider seul de tes actes, de tes pensées, de tes sentiments les plus intimes et de tes comportements que plus personne ne se permettra de juger.

Ne gaspille pas ta quiétude et ta tranquillité en répondant aux autres du tac au tac. Ne crois pas que si tu te détaches c'est pour les

autres, nullement, c'est uniquement pour toi tout seul. Et tout le monde se sentira mieux dans sa tête et dans sa peau.

Imagine que tu participes à une chorale et que si ton voisin ou ta voisine chante faux, tu ne vas tout de même pas faire pareil non ? Au contraire, égosille toi à pleins poumons !

Je ne me rendais pas compte que les vrais problèmes, c'était l'alcoolisme, la drogue et les troubles compulsifs des autres. J'avais des réactions inutiles. J'ai dû me bagarrer pour éliminer celles qui me faisaient trop de mal jusqu'à me détruire. Il m'a fallu apprendre à me rendre compte dès qu'un événement ou quelqu'un s'amuse à jouer avec mes émotions.

Ordinairement, c'est dès que tu commences à ressentir de l'appréhension, que tu as peur de quelque chose d'imperceptible, que tu

sens offensé, repoussé. Du moment que tu ne cesses de te lamenter sur ton sort, que tu te sens embarrassé, dès que tu te fais du tracas, que tu ne sais où tourner de la tête, tout semble confus dans ton esprit, c'est qu'il y a sûrement quelque chose de vilain qui se manigance.

Prends note que lorsque tu utiliseras des phrases du genre :

- *C'est par sa faute à lui ou à elle, c'est à cause de ceci ou cela que je me suis senti bête, mal…*

Tout ce que tu voudras, c'est que tu es en train de réagir sans le savoir.

Si tu as l'impression d'avoir quelque part perdu la sensation de paix et de tranquillité, c'est sans aucun doute que tu files tout droit vers une quelconque forme de réaction. Sois vigilent.

Lorsque tu prendras conscience que tu es en plein milieu d'une réaction embrouillée, surtout arrange toi pour ne dire et ne faire que le minimum de choses, histoire d'attendre d'avoir récupéré ton taux habituel de placidité et de quiétude.

Fais tout ton possible pour te détendre, je veux dire par là, ne fais rien qui va aller à l'encontre de ta sécurité mentale voire physique. Fais attention à ne pas te détruire en entrant dans le jeu malsain de la réaction. Eloigne toi vite, va faire un tour (à pied de préférence). Trouve toi un moyen de te détacher affectivement, mentalement et s'il le faut, ne te gêne surtout pas, physiquement de ce qui est la source de ta réaction.

Ne te prive pas de dire ce que tu ressens, exprime clairement tes sentiments et tes difficultés, ne va pas les ranger dans un coin de ton esprit, sache que tôt ou tard, ils ressortiront de là dedans furieux, prêts à tout casser. Apprends à éprouver tes sentiments, n'en aie pas honte. Mais sois tout de même prudent : Telle personne t'a parlé bizarrement ? Avant de réagir et de te mettre dans tous tes états, songe un peu que ce n'était forcément pas dirigé vers toi. Vu comme ça, tu y gagneras en temps et en énergie et puis surtout ça te permettra de garder confiance en toi et d'aller de l'avant avec un esprit serein.

N'oublie pas que personne n'a le droit de t'obliger à ressentir telle ou telle émotion.

A SUIVRE…

VENEZ RENCONTRER CETTE AUTEURE QUI SERA PRESENTE LORS DU PREMIER SALON DU LIVRE AMATEUR, LE 18 SEPTEMBRE 2011 A AURIBEAU/SIAGNE (06)